

focus

«Improvvisamente ho visto davanti a me quel muro di cemento.»

Bruno Ortelli convive oramai da oltre dieci anni con una malattia che per molto tempo non sapeva di avere. Solo quando per un colpo di sonno è andato molto vicino a provocare un grave incidente automobilistico, si è allarmato e ha consultato un medico. Poi è arrivata la diagnosi: apnea da sonno. Da quel momento il suo sonno è ritornato a essere tranquillo e ristoratore.

Il 49enne Bruno Ortelli ricorda fin nei minimi dettagli quanto successe quel giorno: come sempre, era in viaggio con la sua auto. Poco dopo aver imboccato un tunnel, il rumore delle ruote sulla linea di sicurezza l'ha strappato dallo stato di sonnolenza e torpore in cui era caduto. Davanti a sé ha visto solo la parete del tunnel prima di riuscire all'ultimo momento a sterzare bruscamente rientrando nella sua corsia. Un colpo di fortuna: non c'erano altre auto né dietro né davanti a lui e ha così potuto cavarsela senza danni. Per Bruno Ortelli è stato un momento chiave e uno dei motivi che l'hanno spinto due anni fa a consultare finalmente un medico. «Improvvisamente ho visto davanti a me quel muro di cemento. E di colpo mi



Grazie alla terapia CPAP, Bruno Ortelli è tornato a svegliarsi il mattino sentendosi riposato.

sono reso conto del rischio che rappresentavo per me stesso e per tutti gli altri», racconta Bruno Ortelli. Particolarmente pericoloso, perché per la sua professione di telematico nel settore logistico svolge, oltre al lavoro d'ufficio, anche un servizio di picchetto che alterna con i suoi colleghi ed è perciò spesso in viaggio con l'auto.

Semplicemente solo stanco

Tutto, però, era iniziato già molto tempo prima. Circa dieci anni fa si erano manifestati i primi sintomi di apnea da sonno: russamento, singoli arresti respiratori durante il sonno, un marcato senso di stanchezza diurna e forti crisi di mal di testa nei fine settimana, che superava solo ►►

Avete domande da porre sui polmoni e sulle vie respiratorie?
I nostri medici vi risponderanno

PNEUMOTÉL 0800 404 800

Ogni mercoledì, dalle ore 17 alle ore 19. Servizio gratuito in francese.



LEGA POLMONARE



In passato, Bruno Ortelli era spesso spossato già al mattino e di giorno si appisolava continuamente.

assumendo dei farmaci. «Nonostante tutto, all'inizio non ho dato molto peso ai sintomi, che ritenevo un fatto quasi normale. Fino a quando le cose sono peggiorate», racconta Bruno Ortelli. Spesso era esausto già al mattino, non si sentiva riposato nonostante avesse dormito a lungo e nel tragitto in treno per recarsi al lavoro si appisolava regolarmente. E poi successe l'episodio nel tunnel. In realtà, però, dal medico era andato per un altro disturbo e solo nel corso del colloquio aveva accennato ad alcuni problemi che il medico di

«Ero semplicemente contento di sapere che la malattia poteva essere curata efficacemente.»

famiglia interpretò subito come sintomi dell'apnea da sonno, decidendo correttamente di mandare Bruno Ortelli da uno pneumologo. Venne diagnosticata defini-

tivamente un'apnea da sonno, una malattia che durante il sonno provoca arresti respiratori – nel caso di Bruno Ortelli con una frequenza di circa 27 volte all'ora. La conseguenza: ai polmoni delle persone colpite da questa sindrome non giunge aria a sufficienza e si svegliano. Il sonno viene di conseguenza frequentemente interrotto, compromettendo così l'efficacia della naturale fase di riposo. Al mattino le persone colpite non hanno alcun ricordo degli arresti respiratori, ma le conseguenze sono pesanti – tra queste marcata sonnolenza diurna, problemi di concentrazione e un elevato rischio di malattie cardiocircolatorie. La causa della malattia è per lo più un eccessivo rilassamento della muscolatura del collo e della faringe durante il sonno.

Finalmente si sa

Bruno Ortelli ha reagito in modo positivo alla diagnosi. «Ero semplicemente contento di avere avuto una spiegazione per i miei disturbi e soprattutto di sapere che la malattia poteva essere curata efficacemente», dice. Ha iniziato il trattamento



La terapia ha fatto subito effetto e oggi Bruno Ortelli ha ritrovato l'energia di un tempo.

subito dopo la diagnosi. Lo pneumologo gli ha illustrato le diverse possibilità terapeutiche. Bruno Ortelli ha optato per la terapia notturna a pressione positiva con

«Se l'avessi saputo, sarei andato prima dal medico.»

la maschera CPAP, terapia che l'esperienza ha dimostrato essere la più efficace nella maggior parte dei casi. La cura fece subito effetto. «Se l'avessi saputo, sarei andato prima dal medico», afferma. Già nel primo fine settimana dopo l'inizio del trattamento, il mal di testa era scomparso; abituarsi alla maschera richiese invece un po' più di tempo. «Irritazioni cutanee, punti di compressione, sudorazione sotto la maschera – ci sono voluti quasi sei mesi prima che riuscissi a dormire tranquillamente con la maschera sul viso», ricorda Bruno Ortelli. Oggi tutto questo fa parte del passato: egli non ha più alcun disturbo, dorme praticamente sempre con la maschera e la

terapia ha complessivamente un decorso molto positivo. A tale risultato ha notevolmente contribuito anche la Lega polmonare fornendo l'apparecchio CPAP e mettendo a punto la maschera. Ora Bruno Ortelli ha un appuntamento solo ogni sei mesi, alternativamente con lo pneumologo e con la Lega polmonare. E anche quando qualcosa nell'apparecchio non funziona a dovere, si rivolge alla Lega polmonare. «Ho preso parte anche a una delle loro conferenze e ne ho tratto un grande beneficio. Non solo per il contenuto della relazione, ma anche per le domande poste e le discussioni con gli altri partecipanti», racconta.

Gioia più di ogni altra cosa

Bruno Ortelli ha ritrovato la sua qualità di vita. «Oggi sto nettamente meglio. Ho di nuovo tanta energia. Anche se non sono un tipo sportivo, vado spesso con la mia compagna a passeggio o in bicicletta, e mi diverto pure!», ride l'appassionato radioamatore. Il tempo della diagnosi sembra emotivamente molto lontano. Solo qualche volta si sofferma a pensare alle tante

persone che affette, senza saperlo, da apnea da sonno sono in viaggio in auto sulle strade. «Consiglio a tutti quelli che hanno sintomi analoghi di farsi visitare. Gli accertamenti non provocano alcun dolore e possono comportare molti vantaggi», dice Bruno Ortelli. Ha ricominciato ad apprezzare la vita insieme alla sua compagna e ai due figli oramai cresciuti che gli fanno spesso visita. Il suo più grande desiderio è tanto modesto quanto essenziale: restare in buona salute, controllare il peso e godersi le vacanze – proprio come succedeva in passato, senza alcuna restrizione. ✕

Foto: Roland Blattner, fotografo, Jegenstorf

* I nomi sono stati cambiati dalla redazione

L'impegno della Lega polmonare

Attualmente la Lega polmonare assiste circa 38000 persone colpite da apnea da sonno. In tutta la Svizzera sono circa 150000 le persone affette da questa malattia. Un forte russamento durante la notte e un'opprimente stanchezza di giorno sono tipici sintomi dell'apnea da sonno. Le persone colpite sono disturbate durante il sonno da arresti respiratori che possono ripetersi da 50 volte a parecchie centinaia di volte per notte. La pressione sanguigna e la frequenza del polso salgono rapida-

mente ben oltre i limiti normali. Dopo alcuni secondi la respirazione riprende, la pressione sanguigna e la frequenza del polso si normalizzano – fino al prossimo arresto respiratorio. Le forti oscillazioni della frequenza del polso e della pressione sanguigna, ma anche la desaturazione dell'ossigeno, sollecitano eccessivamente vasi e organi. La stanchezza diurna può essere all'origine di molti tipi d'infortuni.

Maggiori informazioni:
www.legapolmonare.ch ✕

Test di rischio di apnea da sonno

Faccia in modo semplice e rapido il test di rischio personale di apnea da sonno su www.test-apneadasonno.ch.

150'000 svizzeri che russano soffrono di apnea da sonno.

E voi?

www.test-apneadasonno.ch



LEGA POLMONARE

Il medico online

Dal 9 al 31 gennaio, gli pneumologi Prof. dott. med. Robert Thurnheer e Dott. med. Thomas Rothe risponderanno alle vostre domande sull'apnea da sonno o su altre malattie polmonari e delle vie respiratorie sul sito www.legapolmonare.ch (solo in tedesco e francese).



IMPRESSUM vivo₂ viene pubblicato sei volte all'anno per pazienti, soci, donatori della Lega polmonare svizzera. Quota annua abbonamento CHF 5.– inclusi nella quota socio e benefattore. **Edizione e redazione:** Lega polmonare svizzera, Südbahnhofstrasse 14c, 3000 Berna 14, tel. 031 378 20 50, fax 031 378 20 51, info@lung.ch, www.legapolmonare.ch **Grafica/impressione:** Typopress Bern AG, Berna. **Stampa:** Ziegler Druck- und Verlags-AG, Winterthur.

Ordino:

- Il nuovo opuscolo gratuito «Apnea da sonno. Riconoscere i sintomi – per migliorare la qualità della vita»
 - italiano
 - francese
 - tedesco
- L'opuscolo gratuito «Respirare liberamente – 100 consigli»
 - italiano
 - francese
 - tedesco

Ordinazioni per posta, fax o e-mail a:

Lega polmonare svizzera
Servizio informazioni
Südbahnhofstrasse 14c
3000 Berna 14
Tel. 031 378 20 50
Fax 031 378 20 51
E-mail info@lung.ch
www.legapolmonare.ch
c/c solidarietà: CP 30-882-0

Cognome

Nome

Via

NPA/località

Telefono

Fax

E-mail